Listen then repeat 2 times (in Swar)

साऽऽऽ रेऽऽऽ गऽऽऽ मऽऽऽ पऽऽऽ धऽऽऽ नीऽऽऽ सांऽऽऽ



सांऽऽऽ नीऽऽऽ धऽऽऽ पऽऽऽ मऽऽऽ गऽऽऽ रेऽऽऽ साऽऽऽ

Listen then repeat 2 times (in Swar)

साऽ रेऽ गऽ मऽ पऽ धऽ नीऽ सांऽ

सांऽ नीऽ धऽ पऽ मऽ गऽ रेऽ साऽ

Listen then repeat once – Do this 2 Times (in Swar)

सा रे ग म प ध नी सां

सां नी ध प म ग रे सा

Double the speed & Listen then repeat once – Do this 2 Times (in Swar)

Triple the speed & Listen then repeat once – Do this 4 Times (in Swar)

Quadruple the speed & Listen then repeat once – Do this 4 Times

(First 2 Times in Swar then 2 Times in Aakar)

Listen then repeat once – Do this 4 Times

(First 2 Times in Swar then 2 Times in Aakar)



सासा रेरे गग मम पप धध नीनी सांसां

सांसां नीनी धध पप मम गग रेरे सासा

Listen then repeat once – Do this 4 Times

(First 2 Times in Swar then 2 Times in Aakar)

सारेग रेगम गमप मपध पधनी धनीसां

सांनीध नीधप धपम पमग मगरे गरेसा

Listen then repeat once – Do this 4 Times

(First 2 Times in Swar then 2 Times in Aakar)

सारेगम रेगमप गमपध मपधनी पधनीसां

सांनीधप नीधपम धपमग पमगरे मगरेसा

Listen then repeat once – Do this 4 Times

(First 2 Times in Swar then 2 Times in Aakar)

सारेगमप रेगमपध गमपधनी मपधनीसां

सांनीधपम नीधपमग धपमगरे पमगरेसा

Listen then repeat once – Do this 4 Times

(First 2 Times in Swar then 2 Times in Aakar)



सारेगमपध   रेगमपधनी   गमपधनीसां

सांनीधपमग   नीधपमगरे   धपमगरेसा

Listen then repeat once – Do this 4 Times

(First 2 Times in Swar then 2 Times in Aakar)

सारेगमपधनी   रेगमपधनीसां

सांनीधपमगरे   नीधपमगरेसा

Listen then repeat once – Do this 4 Times

(First 2 Times in Swar then 2 Times in Aakar)

सारेगमपधनीसां

सांनीधपमगरेसा

Listen then repeat once – Do this 4 Times

(First 2 Times in Swar then 2 Times in Aakar)

सारे रेग गम मप पध धनि निसां

सांनि निध धप पम मग गरे रेसा

Listen then repeat once – Do this 4 Times

(First 2 Times in Swar then 2 Times in Aakar)



सारेरेसा रेगगरे गममग मपपम पधधप धनिनिध निसांसांनि सांरेंरेंसां

सांनिनिसां निधधनि धपपध पममप मगगम गरेरेग रेसासारे सा़नि़नि़सा

Listen then repeat once – Do this 4 Times

(First 2 Times in Swar then 2 Times in Aakar)

सागरेसा रेमगरे गपमग मधपम पनिधप धसांनिध निरेंसांनि सांगरेंसां

सांगरेंसां निरेंसांनि धसांनिध पनिधप मधपम गपमग रेमगरे सागरेसा

Listen then repeat once – Do this 2 Times (in Swar)

सारेसाग-ग रेगरेम-म गमगप-प मपमध-ध पधपनि-नि धनिधसां-सां

सांनिसांध-ध निधनिप-प धपधम-म पमपग-ग मगमरे-रे गरेगसा-सा

Listen then repeat once – Do this 2 Times (in Aakar)

सारेसागगग रेगरेममम गमगपपप मपमधधध पधपनिनिनि धनिधसांसांसां

सांनिसांधधध निधनिपपप धपधममम पमपगगग मगमरेरेरे गरेगसासासा

Listen then repeat once – Do this 2 Times (in Swar)



सारेसाग-गरेसा,सारेसा-गरेसा रेगरेम-मगरे,रेगरेमगरे

गमगप-पमग,गमगपमग मपमध-धपम,मपमधपम

पधपनि-निधप,पधपनिधप धनिधसां-सांनिध,धनिधसांनिध

निसांनिरें-रेंसांनि,निसांनिरेंसांनि सांरेंसांगं-गंरेंसां,सांरेंसांगंरेंसां

सांनिसांध-धनिसां,सांनिसांधनिसां निधनिप-पधनि,निधनिपधनि

धपधम-मपध,धपधमपध पमपग-गमप,पमपगमप

मगमरे-रेगम,मगमरेगम गरेगसा-सारेग,गरेगसारेग

रेसारेऩि-ऩिसारे,रेसारेनिसारे साऩिसाध़-ध़ऩिसा,साऩिसाध़ऩिसा

Listen then repeat once – Do this 2 Times (in Aakar)

सारेसागगगरेसा,सारेसा-गरेसा रेगरेममगरे,रेगरेमगरे

गमगपपपमग,गमगपमग मपमधधधपम,मपमधपम

पधपनिनिनिधप,पधपनिधप धनिधसांसांसांनिध,धनिधसांनिध

निसांनिरेंरेंरेंसांनि,निसांनिरेंसांनि सांरेंसांगंगंगंरेंसां,सांरेंसांगंरेंसां

सांनिसांधधधनिसां,सांनिसांधनिसां निधनिपपपधनि,निधनिपधनि

धपधम्ममपध,धपधमपध पमपगगगमप,पमपगमप

मगमरेरेरेगम,मगमरेगम गरेगसासासारेग,गरेगसारेग

रेसारेऩिऩिऩिसारे,रेसारेनिसारे साऩिसाध़ध़ध़ऩिसा,साऩिसाध़ऩिसा

Listen then repeat once – Do this 8 Times

(First 4 Times in Swar then 4 Times in Aakar)



सारेगमपधनीसां सांनीधपमगरेसा

Listen then repeat once – Do this 4 Times (in Swar)

सारेगमपधनीसां रेंसांनी धप मग रेसा

Listen then repeat once – Do this 2 Times (in Swar)

सारेगमपधनीसां सांनीधपमगरेसा

Listen then repeat once – Do this 2 Times (in Swar)

सानि़धप़ प़ध़नि़सा सारेगमपधनीसां सांरेंगंमं पंमंगंरें सांनीधपमगरेसा

Listen then repeat once – Do this 8 Times

(First 4 Times in Swar then 4 Times in Aakar)

सारेगमपधनीसां सांनीधपमगरेसा